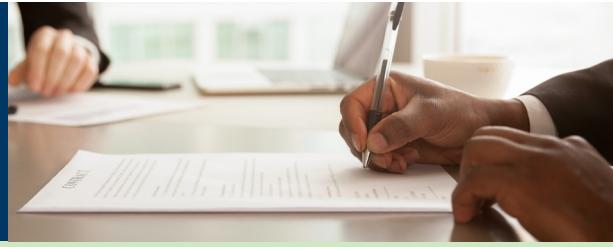


ပြည်တို့တို့မေတ္တာတို့နှင့်ကျေး



Minnesota ကိုစဲ့ပုံးများမှတ်လေကမာစ်အပျောတ်ဖိတယ်လေအပဲသူ့အတ်ရဲ့ကျေးမားမှတ်ဒီဇိုင်းတွေထဲတို့ပန်စဲ့ပုံးများလေကကုံးမာကဒါကုံးမှတ်ပြုပုံးဖျေးနှုံးလို့။

MINNESOTA DEPARTMENT OF HUMAN SERVICES (DHS) (မြန်မာနိုင်တိသုက္ခာဂျာဂိုလ်ဒီတုမာစောဝဲကျိုး)

ລາຍການເຊົາໂຫຼວດຕົວໄດ້ມາຈະນີ້ແລ້ວ ດັ່ງນີ້ແມ່ນມາຈະນີ້ແລ້ວ - mn.gov/dhs/people-we-serve/children-and-families/economic-assistance/income

Minnesota Health Care Programs Overview (မြန်မာနိုင်တော်တော်အိုင်ချုပ်အိုင်ချုပ်တော်ကွဲပွဲတော်ကျေးတော်ကွဲပွဲတော်ကျေးတော်) ပုဂ္ဂိုလ်သန့်ဟန့်လီးတော်ရှုတော်ကျေးဘာသာရုံးဒီး: Medical Assistance (ကသံ့ကသံ့တော်တိစာမေစာစာ), MinnesotaCare (မြန်မာနိုင်ထံတော်ကွဲပွဲ), Medicare Savings programs (မဲးဒဲးတော်ကွဲပွဲစွဲစွဲတော်ကျေးတော်ဖျော်) ဒီးအိုင်အနှင့်လီး: mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/health-care-programs/overview.jsp.

လာပါအေဂါအေဂို့၊ တုံခါသွေ့မှုံးဝဲတုံကိုတုံကိုအဆေကတို့လာအိုပုံ၊ ဒီးတုံသွေ့ကိုသံးဂိုဘာ့ယူးဒီးပပုံတစ်၊ ပုံလာပအဲ့သယ်ဒုံးဗုံးပန်းကစ်၊ တုံအို့ဆွဲအို့ဆွဲအို့ဆွဲနဲ့၏၊ တုံမာစာတေဖုံးအို့ဆို့ဒဲ့သယ်လာကမာစာတေပျော်အေဘာ်ပြုရဲ့အေဘာ်ဒီးတုံသွေ့ကိုသံးဂို့၊ တုံသွေ့ယူးဂို့သံးဟံးဂို့ဒီးခို့နှင့် ဒီးသံးအတုံခို့ကမ်းဝဲတုံအို့ဆွဲအို့ဆွဲအို့ဆွဲတုံဂုံးကိုအဂေါတယ်အေဂို့၊ လာ

ဘာ့သုတေသနကမ္မာဝါဒအခိုင်းတာ၏၊ မူလ၁ COVID-19 တုဂ္ဂိုလ်ဖြောက်အပိုင်းလိုပါ။ တုမာစောင်ရေးတုဂ္ဂိုလ်မှာ အောက်ဖော်လုပ်ချက်များမှာ ပေါ်လိုပါ။ တုမာစောင်ရေးတုဂ္ဂိုလ်မှာ အောက်ဖော်လုပ်ချက်များမှာ ပေါ်လိုပါ။

ပုံမံနှစ်ဖိတ်ယဉ်အာက္ခာရွှေ့သွေးအားသွေးအနီးကတေလာတအိုဒီတာ၊
အိုးတွေအိုအလာအပွဲတယ်လာအားသွေးအဂိုဒီအားသွေးအဟံ့ဖို့တ
ယ်အဂို၏ မူလ၊ COVID-19 တွေဆိုသွေးအဂိုနှင့်လို့၊ လဲကွေးပွဲဂိုအုတ်၊
အိုးတွေအိုတွေဆိုသွေးအားသွေးဖြစ်၍mn.gov/dhs/food-emergency၊ လေ
ကမေစာစာတွေပါတ်ထို့ မူတမ်း တွေအိုးတွေအားအကတယ်အဂို၏၊ လဲကျ၊
Food Helpline (တွေအိုးတွေအိုတွေမူစာလိုတဲ့) ဖဲ 1-888-711-1151 မူတမ်း
လဲကွေး Hunger Solutions (တွေသွေးဝံ့လိုအိုတွေမူစာ) ဖဲ hungersolutions.org/
programs/mn-food-helpline.

Public Charge (ပုဂ္ဂန်တိမေစား)

လာတော်နှင့်လိုက်သံစာတော်သိတ်တော်သီအပူ၊ “ပဒ္ပါတ်မာစာ။” ဟုဖြစ်ပါသည်
ပုံးနှင့်လိုအပ်ဆီးကိုလိုတော်လို့ဆဲ့တယ်လူ၊ အနဲ့ကိုပါပဒ္ပါတ်တို့ကျွဲ့
တယ်လိုတော်လို့ဆဲ့တယ်နှင့်လို့။ နာကန်ဟူဘူးလူပါပဒ္ပါတ်မာစာ၊ တယ်သိတ်
တော်သီတယ်မဘာ့ဒီနတ်နှင့်လို့ကိုအပတို့တယ်သူ့ဖုန်းနှစ်းကိုတော်တို့
ကျွဲ့တယ်၏အမှု၏ Medical Assistance (MA) (ကသံ့ကသံ့တိစားမာစာ။),
SNAP မှုတော်မှု Minnesota Family Investment Program (MFIP) (မုန်နှစ်ထိတယ်
ဟံ့သံဖို့ဖို့လို့ပုံးတို့ကျွဲ့ပါ) နှင့်လို့။ နှစ်းအဲဘူးလူမှုတ်တော်သိတ်
တော်သီတယ်အံ့သာ့ထွေဘာ့ယူးဒီနေ့နှင့်၊ တဲ့သက္ကားတို့ပို့ရှိတက္ကား။ U.S.
Citizen and Immigration Services (USCIS) (အမဲရောက်တံ့ခိုက်ဖို့ဖိုးတော်လို့
အိုးဆီးကိုတ်မာစားတယ်) ထူးထို့ဟူ့လို့တော်သီးဘာ့သူ့သွေ့ညီး (uscis.gov/
greencard/public-charge) လာတော်မာကွဲ့၊ တော်ကျွဲ့မီယာ့ဘူး၊ ဒီးတော်ဟူ့တို့သာ
ဒေတာ်ကွဲ့ထွဲလူ၊ အဘာ့ယူးဒီး COVID-19 တော်တပော်ယူ့ လာပို့တ်မာ
စာတော်ယူ့သွေ့ညီးဆားတော်တယ်အပူဘာ့သာ့နှင့်လို့။ ပဒ္ပါတ်မာစာ၊ တယ်သိတ်
ဘာ့ထွေ့ပုံးနှင့်လို့ကို့ခဲ့လော် မူတမ်း ပဒ္ပါတ်တို့ကျွဲ့တယ်နှင့်လို့။

သဲစေးတော်ဟွာကြော်ဟွာရဲ့လေအကလီ၊ လာတော်အီအိတ်၏ခုချို့တယ်အဂါး၊
လာအဲကလီးကျိုး၊ စပ္ပါးကျိုး၊ စိုးမူလီလီးကျိုးအကောင်တယ်အဂါး၊ ကိုး-

Mid-Minnesota Legal Aid (မြို့နယ်စိတ် - အခါးသားသဲစံတိစေဆာင်) -
800-292-4150

Southern MN Regional Legal Services (ကလ္မတုံးဟိုင်ကခိုင်ဒဲစာစားတုံးမောင်) -
888-575-2954

MINNESOTA DEPARTMENT OF EMPLOYMENT AND ECONOMIC DEVELOPMENT (DEED) (တုပ္ပါယ်မာရီ၊ ကျိုင်းမှုနှင့်စဉ်တော်လဲစီးပွားရေး)

DEED အိပ်ဒီးတုတ်ကျွဲတေသာဗျားကလှုလာကမစားပါမာတ်ဖိတယ်လာ အဘုရာက္ခာရုံးဆုံးတုတ်ပတ္တ်ကိုလာတ်မာ မူတမ့် တုတ္ထုံးနှင့်တ်မာ အန်္ဂုတ်ပြုတယ်နှင့်လီး။

CareerForce (သားသမ္မတ်မာဒီစိပ်မာမေတ်ပါ)

ပုံတက်စုံစုံယူကွိုတစ်တလီ' မှတမူး တိုးတော်မာအကေတယရဲ မှတမူး လို့သာ့ဘုံးတို့ယူကွိုတစ်တလီ' မှတမူး အမြန်၏ Minnesota's CareerForce (မြန်မာစုံစုံတော်သာ့သမုတ်မာဒီစီပေါ်မေတ္တာ့ဖို့) အကျိုအကျို (careerforce.mn.com) လာတော်ဖိုးတော်မာတော်အီမားတယရဲ ဒ်အမူး တော်သမဲ့ သမဲ့နှင့်ကစ်အဂုံးအကျိုး၊ တို့အို့ပို့သဲသကိုလေအုံထာ်နှင့်အဖို့ခို့ဒီးတော်ဖိုးတော်မာတော်တို့ဝါယစားအကေတာ်ခါနှင့်လို့၊ တော်မာတော်ဖိုးတော်အဲအဲတော်ဟုလို့တွေ့အို့လေအုံထာ်နှင့်အဖို့ခို့ဒီးခါယု့လို့တို့နှင့်လို့လို့။ ကို 651-259-7501 မှတမူး ဆာအံမူးလဲ (လ) ဖဲ့ CareerForce@state.mn.us.

Dislocated Worker Program (ပုဂ္ဂနိုင်လေတွင်များတို့၏ကြော်ချွေ)

ပုံမေတ္တာစိုလာတုရဲမေတ္တအိုင် မွဲဝဲပူတကါလ်လျှော်လာအတူမေတ္တအိုင်လေ ဘၢ် (မွဲတမ်း အီနှံဗုလ်) လေတုရဲအပဲသွေ့အနှံးကစ်ဒ်ဒြော်ဝဲအတူကမ်း ဘၢ်တယ်နှံးလို့၊ တုရဲတို့ကျဲ့ဟုလို့ တာဂါ-ခီ-တကာသေးသူမှတ်တော်ဒါဒီစို တုရဲချုပ်တုရဲ၊ တုရဲယူတုရဲမေတ္တတို့စာမေစာ၊ တုရဲချို့ထွဲမေစာတုရဲမေစာ၊ တယ် (ကျို့ရွှေ့ဂုံးဝိတုရဲတို့စာမေစာ၊ ဒီးတုရဲမေလေ ဆူပူလေအကျိုးဝဲဘၢ် နှံးလို့)。

တုပ္ပါယ်မှတ်အို့တုအိုကို

လာကတိစာမေစာအီးတုပံ့ပတ်ထို့လာစပုံ့ကျိုး၊ မိ(c)ကျိုး၊ စိုးမါလ်ကျိုး၊ မူတုံ့ကျိုးအကတော်မံလုပ်နှင့်၊ ကိုး-

- ▶ Twin Cities ලේගඩ් - 651-296-3644
 - ▶ Greater Minnesota - 1-877-898-9090
 - ▶ ප්‍රතිඵලි TTY තොරු - 1-866-814-1252

MINNESOTA DEPARTMENT OF LABOR AND INDUSTRY (DLI) (မြန်မာတိုင်းဒေသပိုက္ခင်ပန်းစဉ်မှူး လီဝံ့ဝဲကျိုး)

ઈဖ్పిటిక్ టార్జెండ్ ల్యూర్ ఆంగ్ వ్స్. క్షి: టార్జుప్పు: టార్జుప్పు వార్డు యింగ్ టార్జుప్పు టార్జుమాల్స్
ఎస్: గ్వీ | Minnesota OSHA Compliance (ప్రథమిత్తియిన మా టార్జుప్పు) | అంగ్ వ్స్: osha.compliance@state.mn.us, 651-284-5050 ముందు |
ట్లో టార్జుప్పు వార్డు | ఫోన్: 877-470-6742 | క్షి: టార్జుప్పు టార్జుప్పు టార్జుమాల్స్.

ပေမေတ်ဖိတ်ဟူ၍မာစေပေမေတ်ဖိတ်ဂုံးတ်ကျိုးအကု

(dli.mn.gov/sites/default/files/pdf/wcceeinfo.pdf) – ተኋሪዎች በተገኘው ሥም ነው በ
በትግራይ ቤት የሚከተሉትን ስም ነው፡፡ Minnesota ቤተማውያን ቤት ጥሩ በተገኘው ሥም ነው፡፡

First Report of Injury (FROI) (თარგმანი და უკავშირებელი მოყვარულის მიერ)

တုသံကျွော်လာတုသံကျွော်အီအဲအံအံအံတဖို့လာတုမေကစ်တဖို့ဒီးပြေမှာ
တုဖို့တဖို့ဘုရားထွေဒီး COVID-19 တုခါတဖို့အကိုး (dli.mn/sites/default/files/pdf/Employer_and_employee_questions_related_to_COVID_19.pdf)

COVID-19 ጥር ኃይል ምርመራ የሚከተሉት በቻ የሚታወቁ ደንብ በመስጠት ተደርጓል
Meatpacking Industry (ጥር የመጠኑ ደንብ የሚከተሉት በመስጠት ተደርጓል) (dli.mn.gov/sites/default/files/pdf/COVID_19_meatpacking_guidance.pdf)

MINNESOTA DEPARTMENT OF AGRICULTURE (MDA) (မြန်မာနိုင်တိသုက္ပါတေသနဝန်ကြီး)

MDA ဒုးအို့ထို့ဒီးပုံစွဲတို့၏ကျိုးတော်သိန္တုဒီးခို့ရို့နှင့်သဲရား (စ)တို့၏ပါယ် (COVID-19) တို့၏တို့ဒီးတို့အို့တို့၏အို့ဒီးတို့၏သူ့တို့၏ဖူး၊ တို့၏တို့၏တို့၏တို့၏သူ့ဖူး - mda.state.mn.us/covid-19-agriculture.

ତୀର୍ଥମାନଙ୍କାଳୀତର୍ଫ୍଱ି

MDA COVID Question Line (ମ୍ୟାରିଲ୍ କୋଭିଡ୍ ପରିବହନ କେନ୍ଦ୍ର) - mdaresponds@state.mn.us

- ▶ Food & Feed Safety Main Line (တုဒေသနအိုင်ဒီးတုပ္ပါယ်ဟန်ဒုးအိုင်ဒုးအီတုပူးဖျိုးလိုတဲ့စိုး) - 651-201-6027 မှတ်မှုံး အံမှု(လ)
MDA.FFSD.Info@state.mn.us
 - ▶ MN Farm and Rural Helpline (တုမေမူးဝဲလော်ဒီးရွှေချော်တုမေစာလိုတဲ့စိုး) - 1-833-600-2670
 - ▶ Rural Finance Authority Office (ရွှေချော်ကျို့စွဲရွှေချော်ပို့မြို့မြို့ဒေသနာဂုံး) - 651-201-6004

**MINNESOTA DEPARTMENT OF PUBLIC SAFETY (DPS)
(မြန်မာနိုင်စီတွေ့ကမျှော်တုပ္ပါယံးဝဲကျိုး)**

DPS အိပ်ဒီးတစ်စုံးဆာတန်းလေတတ်သံကွန်အိခဲ့အံအားလုံး Stay Home Order (တာနဲ့လိုပေါ်အိပ်ပဲဟူ၍) နှုန်းလို့၊ တုပ္ပါယ်နဲ့တုဂ္ဂါယ်နဲ့အံသွေးများ - dps.mn.gov/Pages/default.aspx

ယဟားထို့လေဟံ့သခြာကသာအခါနလုံး

MINNESOTA DEPARTMENT OF HEALTH (MDH)

(မြန်မာနိုင်ငံတော်တော်အိုးဆုံးအိုးချုပ်ဝါကျိုး)

MDH မှသကိုတိုးလိုကပိုတေအို့ဆူ့အို့ချုံနှစ်ယောက်
သာ၏ COVID-19 အတွက်လိုအသေးလုပ်တေဝအပူနှင့်လို၏ ကျေအဂျာက
တော်လာနက္ခသာလိုနှစ်ကဗျာအသေး၊ ပျေလာအအို့သကိုတိုးနှစ်၊ ဒီးနပုံ၊
တေဝတယ်မုံးပဲတေအို့ဖဲ့ဖဲ့အသေး၊ တော်သုစ္ဓတယ်၊ မှသက်နတ်ကူး၊ ဒီး
မေကဆုံးကဆုံးတေအို့မုံးပဲ့ပဲ့အသေး၊ မှသက်နတ်ကူး၊ မှသက်နတ်ကူး၊ ဒီး
တက်၏。

នមាមាត់វិវាទីតាមការបញ្ជូនសាខានៅទីនេះ និងសាខាដែលបានបង្កើតឡើងដោយសាខានៅទីនេះ និងសាខាដែលបានបង្កើតឡើង។ ពីរបីសាខាដែលបានបង្កើតឡើងនៅទីនេះ គឺជាសាខាដែលបានបង្កើតឡើងដោយសាខានៅទីនេះ និងសាខាដែលបានបង្កើតឡើង។

MINNESOTA DEPARTMENT OF HUMAN RIGHTS (MDHRS) (မြန်မာနိုင်ငံတော်ပူးကည်းတိုင်ဂို့တော်ဘါဝဲကျော်)

Minnesota Department of Human Rights (မံနိန်စိတ်ပုဂ္ဂနိတ်) ခွဲ့တော်ဝဲကျိုး၊ မှုပဲကိုစိုးကဗျာ၍တဲ့ခွဲ့တော်ပါဘက္ကာရာ၊ ကရိန်းလီ၏ ပယ်သမထံတော်ဟုထိုးဘာသူတော်ကြုံဒီပ်ဆုံးအိမ်တော်လေတော်ဖိုးတော်မာ၊ ဟံ့သံ့ပါး၊ ဒီးတော်လီကရီဒေါကတော်ဖုန်း၊ အောင်တော်ဖုန်း၊ အောင်တော်ဖုန်း၊ ထိုးအသားလေပါကွဲ့ဂို့တလေတော်ပဲ၊ စေသံ့ပါကလုံးဒုံး၊ ထံကိုလာနဲ့၊ ကဲမှုပ်ခွဲ့၊ ဒီးတော်မာလီတော်ဟွာတော်ဒီသာဒေါကတော်ဖုန်းလီ၏ ပုံမံနိုင်ခွဲ့စိတ်ဖုံးတော်ကိုး Discrimination Helpline (တော်ကွဲ့ဒီပ်ဆုံးအိမ်တော်မာစော်လီတဲ့စွဲ) ဖဲ့ 1-833-454-0148 မှတော်မာပဲဒီးတို့၏ ဖူးတို့တော်အံးလာလုံးကို့ဒီလာအုထာ်နဲ့အဖူးခိုင်လေတော်တိစော်မာစော်အော်ဖူး mn.gov/mdhr/intake/consultationinquiryform. တော်ကျိုးတံတော်ဖိုးတော်မာစော်အော်ဖူးနဲ့အော်ဖူးနဲ့ mn.gov/mdhr/intake/discrimination-helpline.jsp